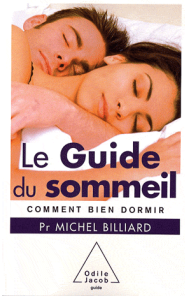
Michel BILLIARD
Le Guide du sommeil : comment bien dormir
O. Jacob

SCI 613. 79 BIL



Le sommeil joue un rôle important dans l'éveil, la mémoire, l'attention, l'équilibre général du corps. L'ouvrage cerne les conséquences du manque de sommeil et de la somnolence : troubles de la vigilance et de la concentration, risque accru d'accidents, perturbations sociales et familiales. Il aide à mieux comprendre son sommeil et à en résoudre les troubles.

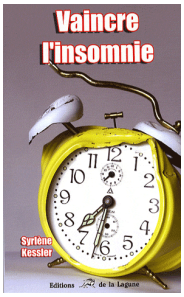
Lisa HELMANIS
Mieux dormir au naturel : comment vaincre l'insomnie et préserver la qualité de son sommeil
Ed. de Lodi

SCI 613. 79 HEL

Propose une approche globale pour mieux dormir et combattre les troubles courants du sommeil. Ce livre explique ce qu'il faut savoir sur les mécanismes du sommeil, sur les causes et les conséquences des troubles et donne des conseils en matière d'hygiène de vie.

Syrlène KESSLER
Vaincre l'insomnie
Solar

SCI 613. 79 KES



L'insomnie est le trouble du sommeil le plus fréquent et touche actuellement près d'un quart de la population adulte. Ses causes (facteurs psychologiques, toxiques, chronobiologiques, organiques) sont expliquées dans une première partie, puis des clefs destinées à aider à retrouver un sommeil réparateur sont fournies.

Barry KRAKOW
Retrouver le sommeil sans médicaments
Payot *(Essais)*

SCI 613. 79 KRA

Un médecin spécialiste des troubles du sommeil (cauchemars, insomnies, apnées et ronflements) développe une thérapie dynamique du sommeil, en sept étapes, pour pouvoir, sans médicament, dormir d'un sommeil de bonne qualité pendant le temps qui est nécessaire à chacun.

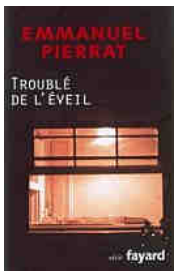
Marie-Françoise MATEO-CHAMPION
Mieux connaître le sommeil des enfants et des adolescents
Solar *(Guidances pour tous)*

SCI 613. 79 MAT

Le point sur le sommeil de l'enfant, de la naissance à la postadolescence. L'objectif est d'attirer l'attention des parents sur les troubles du sommeil des jeunes de manière à les détecter et à les prendre en charge rapidement

Emmanuel PIERAT
Troublé de l'éveil : récit
Fayard

SCI 613. 79 PIE



Avocat, spécialiste du droit d'auteur, chroniqueur juridique, écrivain et essayiste, E. Pierrat ne dort que deux ou trois heures par nuit sans éprouver la moindre fatigue. Son cas est recensé par la Faculté de médecine. Ce récit dévoile la part lunaire de son étrange existence.

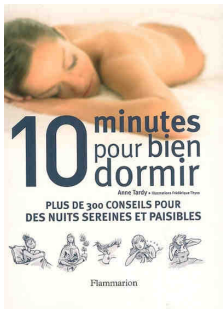
Rebecca SHANKLAND
Quand dormir devient un problème : comprendre d'où viennent les troubles du sommeil pour retrouver des nuits plus agréables
La Martinière *(Hydrogène)*

SCI 613. 79 SHA

Les conséquences des troubles du sommeil sur la vie privée ou au lycée peuvent s'avérer très dérangeantes. L'ouvrage aide les adolescents à déterminer s'ils souffrent d'un trouble du sommeil en essayant d'en repérer la cause. Propose également des solutions pour retrouver un meilleur sommeil et des conseils sur le type de médecin à consulter.

Anne TARDY
10 minutes pour bien dormir : plus de 300 conseils pour des nuits sereines et paisibles
Flammarion *(10 minutes...)*

SCI 613. 79 TAR



Des exercices détaillés et illustrés, simples et rapides, à faire chez soi ou au bureau, pour éduquer et préparer son sommeil : gérer son stress tout au long de la journée, bien respirer et se relaxer...

Claude-Suzanne DIDIERJEAN-JOUVE
Comment dorment les bébés : pour ou contre le sommeil partagé
Belin *(Naître Grandir Devenir)*

SCI 618. 92 DID

Une synthèse sur les travaux consacrés au sommeil de l'enfant et surtout au sommeil partagé lorsque parents et enfants dorment dans une proximité suffisante.

André KAHN
Le Sommeil de votre enfant : mode d'emploi pour les parents d'un petit insomniaque
O. Jacob *(Santé au quotidien)*

SCI 618. 92 KAH

De nombreux parents sont confrontés aux problèmes de sommeil de leur enfant. Dans la plupart des cas, ils peuvent être facilement résolus. Comprendre pour mieux agir et réagir face à ces troubles du sommeil telle est la démarche de ce guide où l'auteur nous décrit les différents cas de figures qu'il a rencontrés puis nous livre la ou les solutions.

Pôle Sciences et Société

ESPACE SCIENCES

10 TITRES SUR...

LE SOMMEIL

« Béni soit celui qui inventa le sommeil »

Miguel de Cervantès

Octobre 2009

Médiathèque Rueil Malmaison